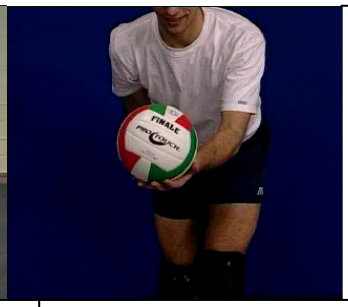
Beobachtungsbogen: Aufschlag von unten

Vorschlag zur Durchführung:
A schlägt Aufschläge gegen die Wand,
B beobachtet A, kreuzt an, was er beobachtet und notiert evtl., was ihm auffällt. **Wichtig:** B konzentriert sich immer für 3 bis 4 Aufschläge auf **ein Beobachtungsmerkmal.**

1. Beobachtungsschwerpunkt: Ist eine gute Ausgangsposition erkennbar? (Schrittstellung, Knie gebeugt, Ball in Hüfthöhe auf der Schlagarmseite)



A	B	
O	O	gut
O	O	teilweise
O	O	wenig erkennbar

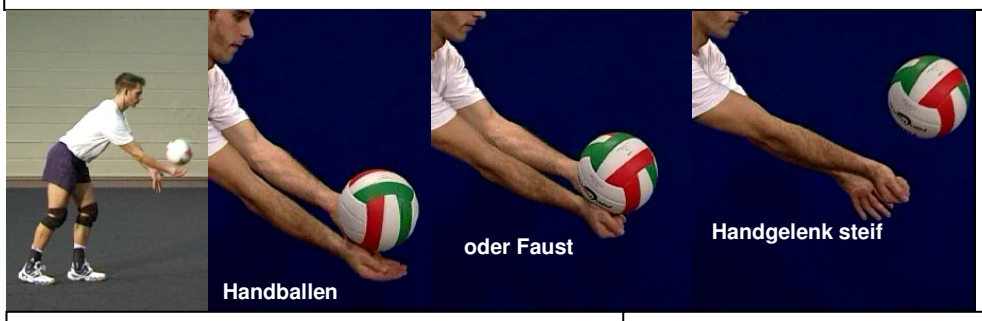
Kommentar zur Ausführung von A	Kommentar zur Ausführung von B

2. Beobachtungsschwerpunkt: Schwingt der rechte Arm wie ein Pendel nach hinten oben zurück und wieder nach vorne? Wird der Ball kurz vor dem Treffpunkt nur ganz leicht angeworfen?

A	B	
O	O	gut
O	O	teilweise
O	O	wenig erkennbar

Kommentar zur Ausführung von A	Kommentar zur Ausführung von B

3. Beobachtungsschwerpunkt: Wird der Ball vor der Schlagarmseite mit gestrecktem Arm getroffen (Faust oder Handballen), bleibt das Handgelenk beim Schlag steif?



A	B	
O	O	gut
O	O	teilweise
O	O	wenig erkennbar

Kommentar zur Ausführung von A	Kommentar zur Ausführung von B

4. Beobachtungsschwerpunkt: Schwingt der Schlagarm zur Schlagarmseite aus und wird die Laufbewegung ins Feld angedeutet?

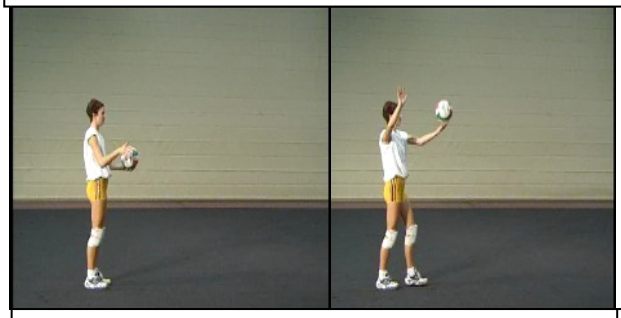
A	B	
O	O	gut
O	O	teilweise
O	O	wenig erkennbar

Kommentar zur Ausführung von A	Kommentar zur Ausführung von B

Beobachtungsbogen: Aufschlag von oben (Tennisaufschlag)

Vorschlag zur Durchführung:
A schlägt Aufschläge gegen die Wand, Abstand etwa vier bis fünf Meter
B beobachtet A, kreuzt an, was er beobachtet und notiert evtl., was ihm auffällt. **Wichtig:** B konzentriert sich immer für 3 bis 4 Aufschläge auf **ein Beobachtungsmerkmal.**

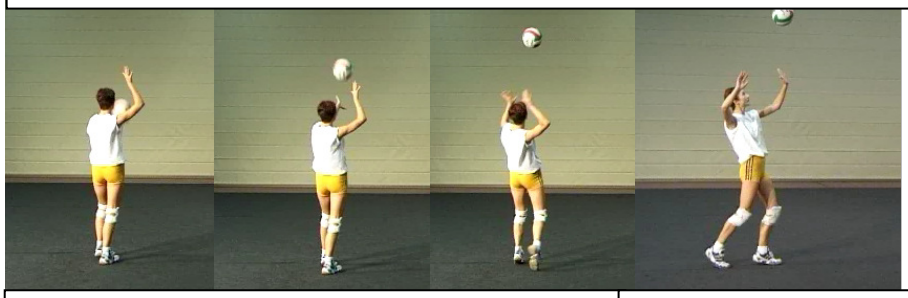
1. Beobachtungsschwerpunkt: Ist eine gute Vorbereitung erkennbar (Konzentrationsphase, Schrittstellung, Fuß der Schlagarmseite hinten)?



A	B	
O	O	gut
O	O	teilweise
O	O	wenig erkennbar

Kommentar zur Ausführung von A	Kommentar zur Ausführung von B

2. Beobachtungsschwerpunkt: Wird der Ball hoch genug (etwa ein halber bis ein Meter) über die Schlagschulter angeworfen?



A	B	
O	O	gut
O	O	teilweise
O	O	wenig erkennbar

Kommentar zur Ausführung von A	Kommentar zur Ausführung von B

3. Beobachtungsschwerpunkt: Ist eine deutliche Ausholbewegung des Schlagarms hinter den Rücken und mit hohem Ellbogen erkennbar?

A	B	
O	O	gut
O	O	teilweise
O	O	wenig erkennbar

Kommentar zur Ausführung von A	Kommentar zur Ausführung von B

4. Beobachtungsschwerpunkt: Ist der Treffpunkt korrekt (langer Arm, über der Schlagschulter, mit der ganzen Handfläche)? Wird mit dem Aufschlag ein Schritt nach vorne gemacht?

A	B	
O	O	gut
O	O	teilweise
O	O	wenig erkennbar

Kommentar zur Ausführung von A	Kommentar zur Ausführung von B

Beobachtungsbogen Baggern

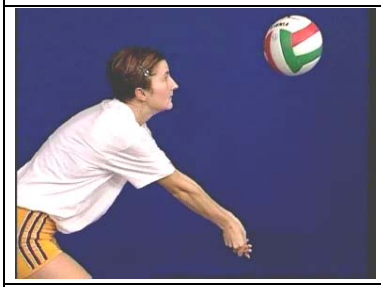
Ablauf (Beispiel):

- Dreiergruppen (A, B, C) bilden.
- A wirft zu, B baggert und C beobachtet.
- **C sollte sich für 3 bis 4 Wiederholungen von B nacheinander immer nur auf einen Beobachtungsschwerpunkt konzentrieren.**

1. Beobachtungsschwerpunkt: Ausgangsstellung

Nimmt die Spielerin eine gute Ausgangsstellung (Füße schulterbreit auseinander, Gewicht auf den Fußballen, Knie gebeugt vor den Fußspitzen, Oberkörper nach vorne geneigt, Arme angewinkelt, Hände seitlich neben dem Körper) ein?	□ gut.. □ ansatzweise □ nicht .... zu erkennen

Kommentar:



2. Beobachtungsschwerpunkt: Arm- und Handhaltung

Werden die Hände ineinander gelegt (Daumen parallel)? Sind die Arme gestreckt?	□ gut.. □ ansatzweise □ nicht ... zu erkennen

Kommentar:

3. Beobachtungsschwerpunkt: Spielbrett

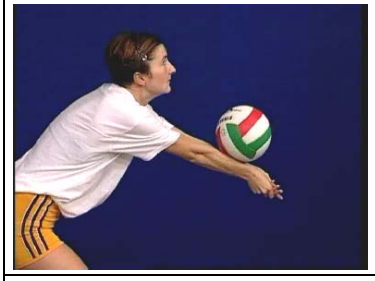
Wird der Oberkörper nach vorne gebeugt? Bilden Oberkörper und Spielbrett etwa einen Winkel von 90°?	□ gut.. □ ansatzweise □ nicht .... zu erkennen

Kommentar:

4. Beobachtungsschwerpunkt Körperstreckung und Armführung

Wird der Ball mit einer dosierten Streckung der Knie gespielt? Werden die Schultern und Arme gefühlvoll gegen den Ball geschoben?	□ gut.. □ ansatzweise □ nicht .... zu erkennen

Kommentar:



4. Beobachtungsschwerpunkt: Treffpunkt

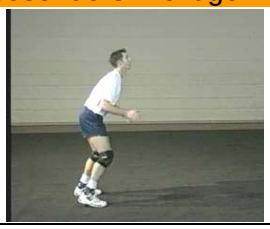
Wird der Ball mit den Unterarmen knapp oberhalb der Handwurzel getroffen?	□ gut.. □ ansatzweise... □ nicht... .... zu erkennen

Kommentar:

Beobachtungsbogen Pritschen

Ablauf (Beispiel):

- Vierergruppen (A, B, C, D) bilden.
- A und B pritschen ununterbrochen, C beobachtet A. D beobachtet B.
- **C und B sollten sich für 3 bis 4 Wiederholungen von A und B immer nur auf einen Beobachtungsschwerpunkt konzentrieren.**
- Danach Wechsel der Aufgaben und anschließende Auswertung.
- Anschließend pritschen die vier noch einmal paarweise und versuchen dabei, besonders wichtige Hinweise umzusetzen.



1. Beobachtungsschwerpunkt - Ausgangsstellung

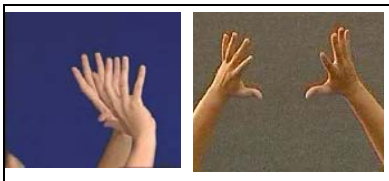
Ist eine gute Ausgangsstellung (Füße schulterbreit auseinander, Gewicht auf den Fußballen, Knie gebeugt vor den Fußspitzen, Oberkörper nach vorn geneigt, Arme angewinkelt) erkennbar?	□ gut.. □ ansatzweise... □ nicht... .... zu erkennen

Kommentar:

2. Beobachtungsschwerpunkt - Vorbereitung A

Werden die Knie vor dem Spielen des Balles gebeugt? Sind die Arme vor dem Ballkontakt gebeugt?	□ gut.. □ ansatzweise... □ nicht... .... zu erkennen

Kommentar:



3. Beobachtungsschwerpunkt - Vorbereitung B

Sind die Finger vor dem Ballkontakt gespreizt? Zeigen die Daumen zum Gesicht hin?	□ gut.. □ ansatzweise... □ nicht... .... zu erkennen

Kommentar:

4. Beobachtungsschwerpunkt - Spielen des Balles

Wird der Ball mit den ersten beiden Fingergliedern aller 10 Finger gespielt? Wird der Ball etwas vor und über der Stirn gespielt?	□ gut.. □ ansatzweise... □ nicht... .... zu erkennen

Kommentar:

5. Beobachtungsschwerpunkt - Pritschen – Streckung

Wird der Ball aus einer Ganzkörperstreckung heraus gespielt (Impulskette Beine → Arme)?

gut erkennbar O ansatzweise erkennbar O nicht erkennbar O

Kommentar:

Beobachtungsbogen Pritschen rückwärts über Kopf

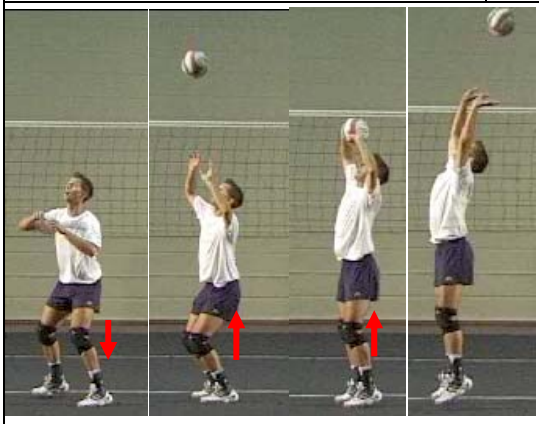
Ablauf (Beispiel):

- Vierergruppen (A, B, C, D) bilden
- A wirft zu, B pritscht rückwärts über Kopf, D fängt den Ball und wirft ihn zurück auf A, D beobachtet B.

Damit die Belastung („Nacken“) für B nicht zu hoch wird, beobachtet D zunächst nur das erste Merkmal bei B, danach wird gewechselt. Anschließend wird das zweite Merkmal beobachtet usw.

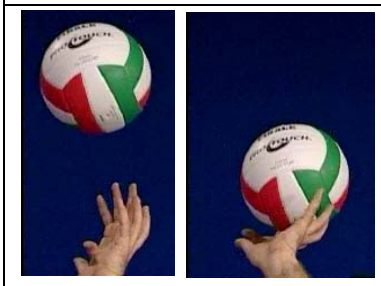
1. Beobachtungsmerkmal - Ausgangsstellung

Ist eine gute Ausgangsstellung (Füße schulterbreit auseinander, Gewicht auf den Fußballen, Knie gebeugt, Oberkörper leicht nach vorn geneigt, Arme angewinkelt) erkennbar?	□ gut.. □ ansatzweise... □ nicht... zu erkennen Kommentar:



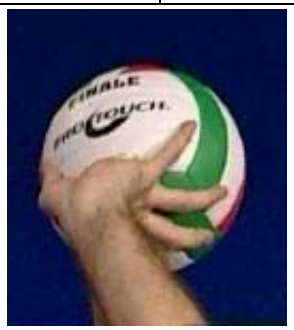
2. Beobachtungsmerkmal - Vorbereitung

Werden die Knie vor dem Spielen des Balles gebeugt? Sind die Arme vor dem Ballkontakt gebeugt? Wird der Ball mit einer Ganzkörperstreckung gespielt?	□ gut.. □ ansatzweise... □ nicht... zu erkennen Kommentar:



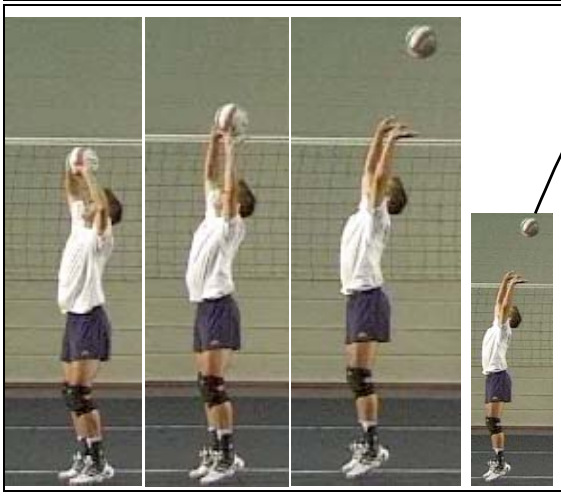
3. Beobachtungsmerkmal - Vorbereitung

Sind die Finger vor dem Ballkontakt gespreizt? Wird kurz vor dem Spielen des Balles das Handgelenk verstärkt nach hinten gebeugt?	□ gut.. □ ansatzweise... □ nicht... zu erkennen Kommentar:



4. Beobachtungsmerkmal – Spielen des Balles

Wird der Ball etwas vor und über der Stirn gespielt? (Treffpunkt wie beim Pritschen frontal) Wird der Ball mit den ersten beiden Fingergliedern aller zehn Finger gespielt?	□ gut.. □ ansatzweise... □ nicht...zu erkennen Kommentar:



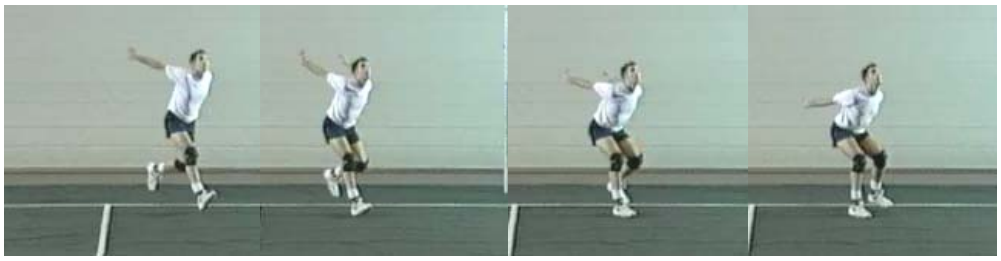
5. Beobachtungsmerkmal – Spielen des Balles

Werden beim Spielen des Balles die Arme dosiert nach hinten oben gestreckt und bilden eine Verlängerung des Rückens? Ist die dargestellte Flugkurve des Balles annähernd erkennbar?	□ gut.. □ ansatzweise... □ nicht... zu erkennen Kommentar:

Beobachtungsbogen Schmettern (Anlauf und Fußstellung beim Absprung)

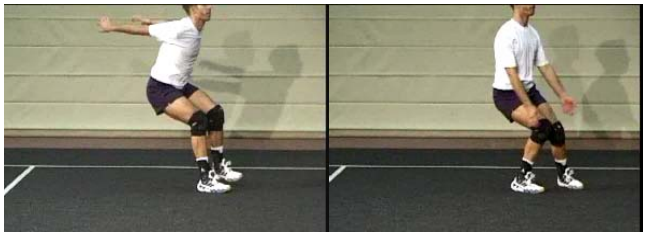
War eine deutliche Rhythmisierung zu erkennen? Orientierungsschritt kürzer und langsamer als der Stemmschritt? erkennbar O ansatzweise erkennbar O nicht erkennbar O
Kommentar:

Wurden beide Arme im Stemmschritt nach hinten geführt?
erkennbar O ansatzweise erkennbar O nicht erkennbar O
Kommentar:



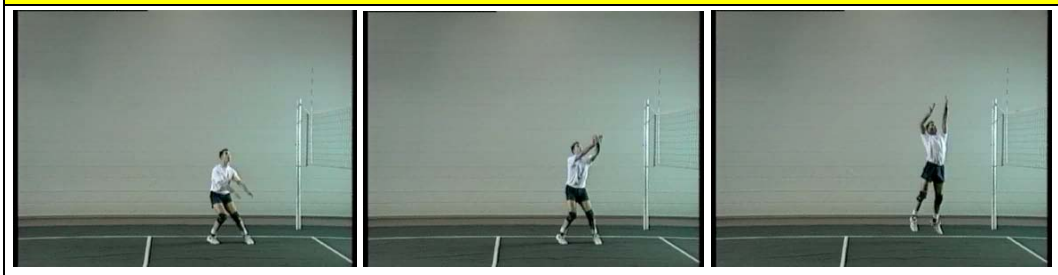
Wurde mit dem Beistellschritt der Körperschwerpunkt abgesenkt?
erkennbar O ansatzweise erkennbar O nicht erkennbar O
Kommentar:

Wurde der Stemmfuß mit der Ferse aufgesetzt?
erkennbar O ansatzweise erkennbar O nicht erkennbar O
Kommentar:



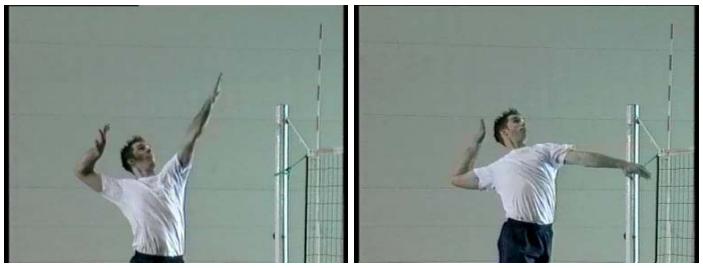
Wurde der linke Fuß netznäher als der rechte Fuß aufgesetzt und etwas nach rechts eingedreht.
erkennbar O ansatzweise erkennbar O nicht erkennbar O
Kommentar:

Beobachtungsbogen Schmettern (Absprung, Schlag)



Wurde der Absprung durch ein Hochreißen beider Arme unterstützt?

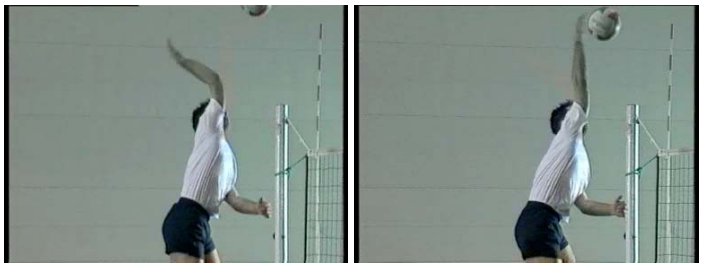
erkennbar O ansatzweise erkennbar O nicht erkennbar O Kommentar (evtl. Rückseite)



Wurde nach dem Absprung die Schlagschulter zurückgedreht?

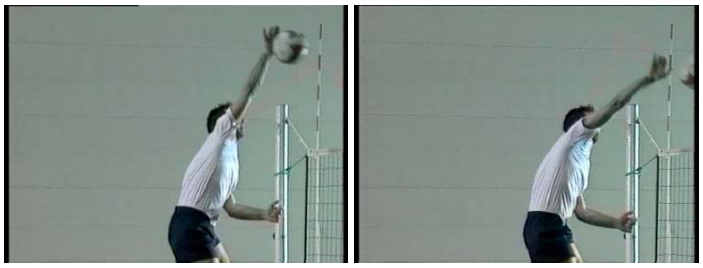
O erkennbar O ansatzweise erkennbar O nicht erkennbar O Kommentar:

War eine deutliche Ausholbewegung des Schlagarmes erkennbar? Stark gebeugter Schlagarm, hoher Ellbogen? erkennbar O ansatzweise erkennbar O nicht erkennbar O Kommentar:



Wurde der Ball mit **langem Arm** deutlich vor und über Schulter getroffen?

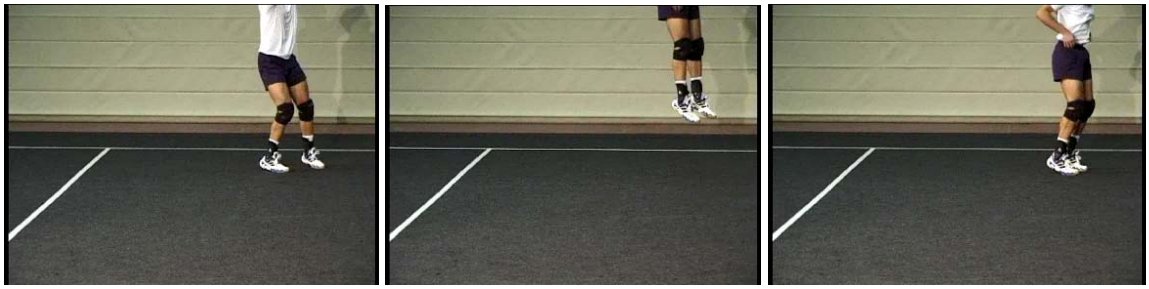
erkennbar O ansatzweise erkennbar O nicht erkennbar O Kommentar:



Wurde der Ball mit der ganzen Hand getroffen?

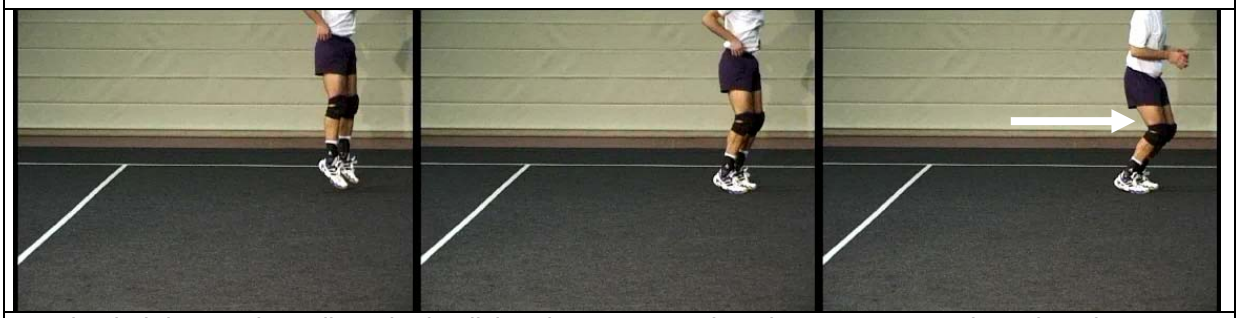
erkennbar O ansatzweise erkennbar O nicht erkennbar O Kommentar:

Beobachtungsbogen Schmettern (Landung und Timing)

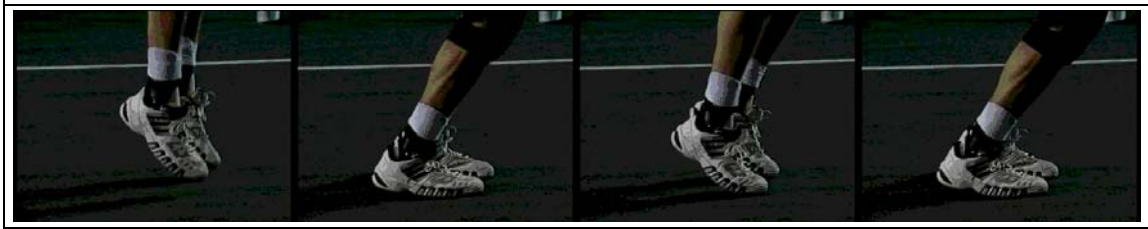


Liegt der Landeort nahe beim Absprungort? erkennbar O ansatzweise erkennbar O nicht erkennbar O Kommentar:

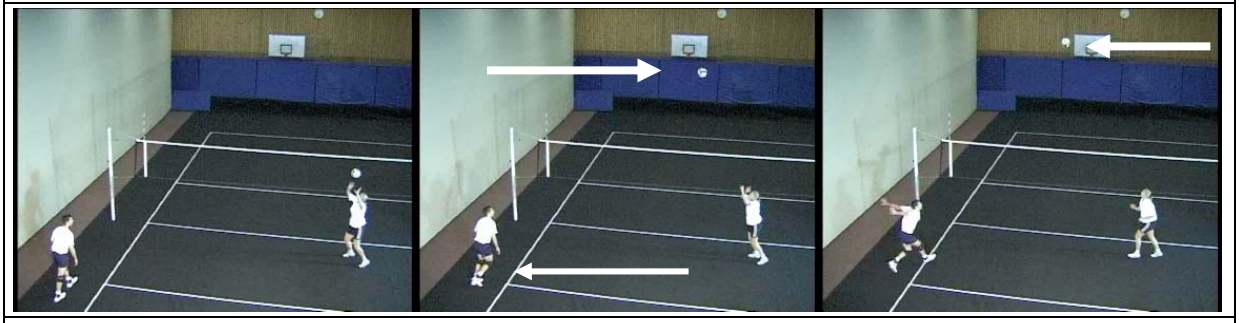
Erfolgt die Landung beidbeinig? erkennbar O ansatzweise erkennbar O nicht erkennbar O
Kommentar:



Werden bei der Landung die Knie deutlich gebeugt? erkennbar O ansatzweise erkennbar O nicht erkennbar O Kommentar:



Erfolgt die Landung nachfederndd auf den Fußballen?
erkennbar O ansatzweise erkennbar O nicht erkennbar O Kommentar:



War das Timing des Anlaufs korrekt, Abdruck zum Stemmschritt etwas vor dem höchsten Punkt des Balles? Timing korrekt O Anlauf zu früh O Anlauf zu spät O
Kommentar:

Beobachtungsbogen Feldabwehr

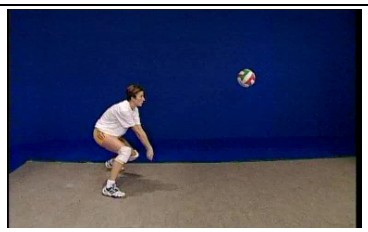
Ablauf (Beispiel):

- Dreiergruppen (A, B, C) bilden.
- A schlägt auf B, B wehrt ab und C beobachtet.

C sollte sich für 3 bis 4 Wiederholungen von B nacheinander immer nur auf einen Beobachtungsschwerpunkt konzentrieren.

Wird der Ball in einer gespannten und aktiven Grundstellung erwartet: Gewicht auf den Fußballen, Arme vorne?
O gut …
O ansatzweise …
O nicht erkennbar

Kommentar:

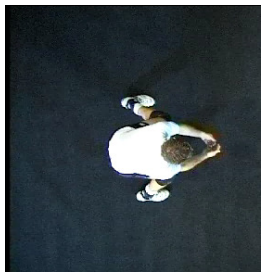
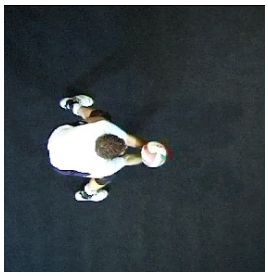


Wird der Körperschwerpunkt vor dem Ballkontakt deutlich nach unten verlagert?
O gut …..
O ansatzweise …..
O nicht erkennbar

Kommentar:

Bleibt das Gewicht dabei auf den Fußballen und befinden sich die Knie vor den Fußspitzen?
Sind die Arme völlig gestreckt?
O gut ….
O ansatzweise ….
O nicht erkennbar

Kommentar:

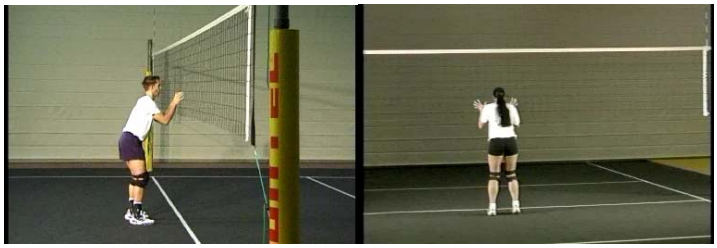
Ist die Fußstellung nahezu parallel und sind die Füße mehr als schulterbreit auseinander?
O gut ….
O ansatzweise ….
O nicht erkennbar

Kommentar:

Wird der Ball ohne aktive Gegenbewegung gespielt?
Liegt der Treffpunkt etwas oberhalb des Handgelenks?
O gut ….
O ansatzweise ….
O nicht erkennbar

Kommentar:

Beobachtungsbogen Einerblock aus dem Stand



Ausgangsstellung: Steht der Spieler/die Spielerin mit leicht gebeugten Knien dicht am Netz und hält die Arme in Kopfhöhe?

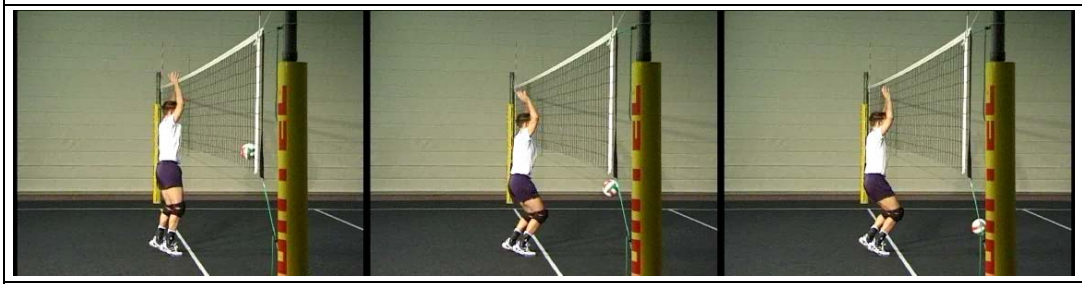
erkennbar O ansatzweise erkennbar O nicht erkennbar O Kommentar:

Auftaktbewegung: Wird der KSP nach unten abgesenkt; bleiben die Arme dabei in Kopfhöhe?

erkennbar O ansatzweise erkennbar O nicht erkennbar O Kommentar:

Armführung: Werden die Hände über die Netzkante ins gegnerische Feld geschoben, ist ein leichter Hüftknick erkennbar? O erkennbar O nicht erkennbar O Kommentar:

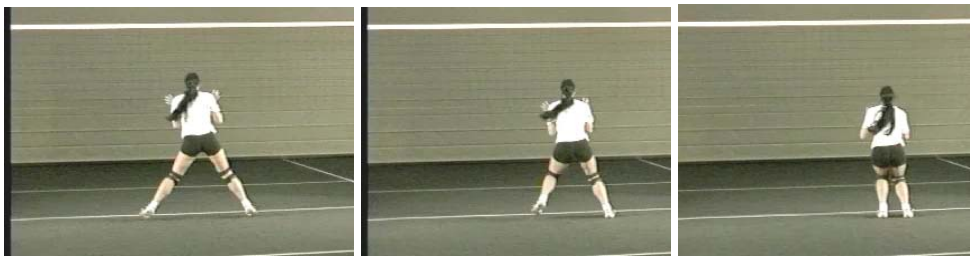
Handhaltung: Werden die Finger angespannt und gespreizt? Werden die Daumen nahezu parallel gehalten? O ansatzweise erkennbar O nicht erkennbar O Kommentar:



Landung: Erfolgt die Landung weich und federnd auf beiden Fußballen und werden die Knie dabei gebeugt?

erkennbar O ansatzweise erkennbar O nicht erkennbar O Kommentar:

Beobachtungsbogen: Einerblock nach einer seitlichen Bewegung



Orientierung zum Gegner: Erfolgt der Abschluss der Bewegung zum Ball mit seitlichem Stemmschritt, wird der Körperschwerpunkt dabei deutlich abgesenkt?

erkennbar O ansatzweise erkennbar O nicht erkennbar O

Kommentar:

Armführung: Werden die Hände über die Netzkante ins gegnerische Feld geschoben und ist ein leichter Hüftknick erkennbar?

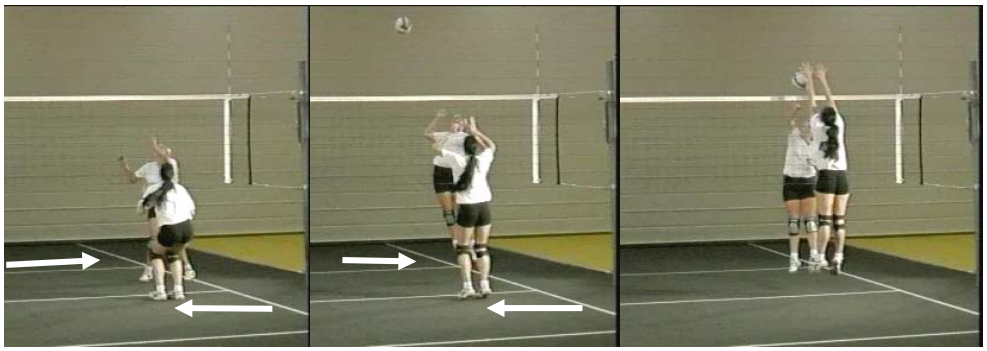
erkennbar O ansatzweise erkennbar O nicht erkennbar O

Kommentar:

Handhaltung: Sind die Finger gespreizt und die Daumen nahezu parallel?

erkennbar O ansatzweise erkennbar O nicht erkennbar O

Kommentar:



Timing: Wird die Streckbewegung zum Absprung so eingeleitet, dass der Ball im höchsten Punkt des Blocksprungs geblockt wird?

erkennbar O ansatzweise erkennbar O nicht erkennbar O

Kommentar: